

La atención a la actividad física del adulto mayor en la comunidad

The attention to elder adult's physical activity in the community

Manuel Pérez-Morales¹

¹ M. Sc Prof. Asist: Universidad de Guantánamo, Cuba. manuel@cug.co.cu

Fecha de recepción: 2 de abril de 2016

Fecha de aceptación: 22 de mayo de 2016

RESUMEN

La investigación de referencia no solo ha tenido en cuenta la participación de los abuelos, sino que aborda un aspecto de gran significación relacionado con la integración de los médicos, enfermeras y profesores, de forma más directa a la atención de la actividad física del adulto mayor con el fin de contribuirá mejorar la salud, las relaciones impersonales y la calidad de vida, el diagnóstico permitió determinar las insuficiencias existentes. Por lo que se propone una propuesta de actividades, para ser desarrollada por los profesores de Cultura Física y los profesionales de la salud en su accionar en el proceso de actuación comunitaria, posibilitando la integración de los mismos en la comunidad Centro.

Palabras clave: Adulto mayor; Profesor de cultura física; Médicos; Enfermeras; Ejercicios

ABSTRACT

This reference investigation has not only kept in mind the participation of grandparents, but it approaches an aspect of great significance related with the integration of doctors, nurses and professors in a more direct way to the attention of the elder's physical activity with the purpose of contributing to improve health, the interpersonal relationships and the quality of life. A diagnosis allowed determining existent inadequacies. A proposal of activities to be developed by the professors of Physical Culture and the health professionals in their work in the process of community interaction, facilitating the integration of elders in the community Center.

Key words: Elder adult; Professor of physical culture; Doctors; Nurses; Exercises

INTRODUCCIÓN

Antes de 1959, la atención a las personas de la tercera edad en cuanto a actividad física se refiere, se puede afirmar que era insuficiente, pues la misma estaba reservada para las clases altas al igual que la práctica del deporte en general. Con el triunfo de la revolución,

se dictaron leyes y se crearon programas deportivos dirigidos a impulsar la práctica de la Cultura Física y los deportes en función de la salud

A través de estos 50 años, la Revolución se ha enfrascado en diversas tareas para la construcción de la sociedad, entre las que se destacan la promoción y desarrollo de la cultura física en el pueblo y le ha abierto a toda la ciudadanía, la oportunidad de Incorporarse a las distintas instalaciones creadas al efecto. Por lo que se le atribuye gran importancia como parte de la educación del pueblo, es por ello que ambos llegan a todas las edades, en cada una de sus manifestaciones, de manera que permiten desarrollar el bienestar social y la salud en sentido general.

La práctica de ejercicios físicos juega un papel preponderante en el desarrollo integral de la personalidad del individuo, pues le ofrece grandes posibilidades a todos los sectores de la sociedad donde se incluye el adulto mayor, contribuyendo al desarrollo físico y espiritual al tomar en cuenta las posibilidades y características de cada grupo etáreo y el lugar oportuno donde se realice el programa que se establezca.

La actividad profesional del profesor de Cultura Física en el cumplimiento del encargo social se encamina a satisfacer las necesidades de práctica de ejercicios, lo que contribuye a la formación integral de los practicantes, la elevación de la calidad de vida, la salud, la recreación y la exaltación de los más altos valores humanos.

El diagnóstico realizado, a través de métodos y técnicas investigativas como: encuestas, observaciones y entrevistas, reflejan que aún es insuficiente el trabajo que se realiza desde la base en los diferentes círculos de promoción de salud para motivar la participación de los abuelos en la práctica de actividades físicas, de modo que se les puedan brindar todas las condiciones que mejoren su calidad de vida y así de esta manera incrementar su influencia en la estructura social.

Entre las principales insuficiencias detectadas se encuentran:

- El médico y el profesional de cultura física no han logrado la manera efectiva de integrar su labor en la atención a la práctica de actividades físicas..
- Ambos profesionales entran en contradicciones por la actividad física orientada, y el adulto mayor se encuentra en una disyuntiva.
- El personal de salud que atiende a los círculos de abuelo solo dirige su labor a los aspectos relacionados con las patologías que padecen.
- La atención del médico y la enfermera no se realiza de forma sistemática en el desarrollo de la actividad física del adulto mayor.

Todas estas insuficiencias han permitido valorar que aunque los círculos de abuelos ocupan un lugar importante para la práctica de ejercicios físicos, la atención integral que deben brindar los mismos es insuficiente, debido a que no se ha logrado que ambos profesionales dirijan su labor de manera integrada, es en esta falta de unidad donde radica, a nuestro modo de ver, la problemática que se investiga insuficiente integración en la atención a la actividad física del adulto mayor por parte de los profesionales de la salud y la Cultura Física, en los círculos de abuelos de la comunidad Centro del municipio de Guantánamo, resultando como propósito de la misma la elaboración de una alternativa metodológica para mejorar la atención a la actividad física del adulto mayor por parte de estos profesionales.

DESARROLLO

Este conjunto organizado metodológicamente regula las actividades específicas a desarrollar por profesores, el profesional de la salud y el adulto mayor, proponiendo en secuencia lógica sus objetivos sustentados en actividades que faciliten la adecuada accesibilidad y asequibilidad en función de lograr el máximo aprovechamiento de la alternativa. En ella se integran armónicamente las necesidades e intereses del adulto mayor, con las exigencias propias del programa existente, pero con un enfoque multidisciplinario más abarcador y al mismo tiempo específico, sin precedentes hasta el momento, aspecto que justifica la propuesta del investigador.

Como la alternativa propuesta y sus actividades se trazarán en función de la labor integrada del profesional de la salud con el de cultura física en la atención a las actividades físicas, las actividades aplicadas responden a tales efectos, además de ser tenidos en cuenta criterios relacionados con el proceso de salud de vital importancia para el trabajo de los profesores encargados de orientarlo en los combinados deportivos.

Para cumplimentar las actividades en la alternativa se deben tener presente las indicaciones metodológicas siguientes:

- 1- Se tendrá el cuidado de crear un clima favorable para el intercambio y la participación, la reflexión acerca de aspectos teóricos relacionados con las actividades físicas en el adulto mayor.
- 2 - Se tendrán en cuenta en cada una de las actividades los elementos estructurales (actividad, tema, objetivo, procedimientos, control).
- 3 - Es necesario que se aproveche cada parte de la clase para que se comprenda la importancia de su estructuración desde el punto de vista biológico.

Objetivo general:

1. Brindar los elementos conceptuales y metodológicos que permitan integrar el trabajo de los profesionales de la salud que laboran en los círculos de abuelos y los profesores de Cultura Física para mejorar la atención a la actividad física del adulto mayor.

Actividades.

Estas se organizarán en forma teóricas y prácticas, las mismas se complementarán, el aspecto teórico dará las bases para poner en práctica lo aprendido en las mismas, los abuelos participarán en las actividades prácticas.

En las actividades teóricas participarán las enfermeras y los médicos que dieron su consentimiento, y en las prácticas, se incluirán los adultos mayores, se desarrollarán en cada uno de los círculos de abuelos que atienden.

Esta preparación teórica servirá para la planificación de las charlas de las sesiones de clases, conjuntamente con el control de la presión arterial y la toma del pulso arterial.

De cada tema se derivarán, una actividad teórica y 3 actividades prácticas. La actividad práctica final de cada tema se realizará con los tres círculos implicados de forma conjunta, los temas se desarrollarán en forma de conferencia taller.

En las actividades prácticas participarán los adultos mayores conjuntamente con el médico, la enfermera y el profesor.

La primera actividad estará dirigida a dar orientaciones generales de cómo se desarrollarán las actividades teóricas, los temas a desarrollar y la orientación de la bibliografía que utilizarán, estos serán impartidos por un profesor de Fisiología conjuntamente con el profesor de Cultura Física.

Las actividades prácticas consisten en cómo insertar estos contenidos a las clases de los abuelos con la participación del profesional de la salud y terminará con una actividad físico- recreativa.

Estructura de las actividades

- Tema
- Objetivo
- Forma de desarrollo
- Orientaciones metodológicas.
- Evaluación

Los temas seleccionados para las actividades.

- 1.- El pulso arterial. Papel del pulso en las actividades físicas. Momentos para la toma del pulso en estas al adulto mayor.
- 2.- EL calentamiento: una necesidad.
- 3.- Tipos de actividades del programa gimnasia del adulto mayor.
- 4.- Características de los ejercicios por patología.
- 5.- Ejercicios contraindicados en el adulto mayor.
- 6.-La movilidad articular en el adulto mayor y su importancia.

Actividad #1 Teórica.

Tema: Proyección de las principales actividades de la alternativa. Orientaciones generales.

Objetivo. Demostrar las vías de solución de las insuficiencias detectadas en el diagnóstico.

Forma de desarrollo: Conferencia taller.

Orientaciones metodológicas: iniciar la actividad con el análisis de los resultados obtenidos en las entrevistas, encuesta y en la observación desarrollada en los círculos de abuelos, para cerrar la actividad se le darán orientaciones generales:

- Presentación de los temas.
- Características de las actividades prácticas.
- Bibliografía a utilizar.

Implementación: se establecerá el día y la hora para el desarrollo de los temas de forma teórica, preferentemente sábado o domingo para garantizar la participación de todos (profesores, médicos y enfermeras). En el intercambio se expondrán algunas experiencias de cada uno de los profesionales para que se valore el tratamiento que cada uno le ofrece a los abuelos desde su labor individual y poder llegar al consenso de cómo trabajar de manera integrada en la atención a la actividad física y los beneficios que estas le reportan a la salud, además podrán intercambiar sobre la diversidad de actividades y ejercicios según las características.

Formas de evaluación:

Se les explicará el carácter que tiene la evaluación, no para dar un resultado, sino para poder retroalimentar las dificultades que se presenten durante las actividades teóricas en el desarrollo de las actividades prácticas.

Actividad # 2 Teórica

Participan los profesores, médicos y las enfermeras.

Tema. El pulso arterial. Papel del pulso en las actividades físicas. Momentos para la toma del pulso en las actividades del adulto mayor.

Objetivo. Dominar el concepto, característica y funciones del pulso arterial.

Forma de desarrollo: conferencia taller.

Orientaciones metodológicas: dará una explicación de los aspectos ya definidos en el tema sobre el pulso arterial utilizando diferentes medios.

Implementación: partirá de una situación problémica, para establecer el debate el cual permitirá ir dándole tratamiento a los diferentes aspectos del tema. Se tomarán los elementos que aporten cada uno de los profesionales para tratar los conocimientos en función de la realización de las actividades físicas.

Evaluación: se hará a través de preguntas orales.

Actividad # 2.1 Práctica.

Participarán el profesor, la enfermera, el médico y los adultos mayores en cada uno de los círculos implicados.

Tema: El pulso arterial.

Objetivo. Explicar en qué consiste el pulso. Su papel en las actividades físicas y en cada parte de la clase.

- Control de la presión arterial.
- Charla educativa.
- La toma del pulso:
 - en la parte inicial, antes y después del calentamiento,
 - al finalizar la parte principal.
 - en la parte final.

Implementación: se desarrollará la charla educativa del tema por parte de la enfermera, luego la toma de presión arterial, antes de iniciar la clase, durante el desarrollo de la misma se irá tomando el pulso en los momentos planificados.

Evaluación: a partir de entrevistas a los participantes y la aplicación de la técnica del PNI.

Actividad # 2.2 Práctica.

Participarán el profesor, la enfermera, el médico y los adultos mayores en cada uno de los círculos implicados.

Tema: Momentos en que se toma el pulso, y su objetivo en cada parte de la clase.

Charla educativa.

Toma de la presión arterial.

Inicio de la clase.

La toma del pulso:

- en la parte inicial, antes y después del calentamiento,
- al finalizar la parte principal.
- en la parte final.

Implementación: se desarrollará la charla educativa del tema por parte de la enfermera, luego la toma de presión arterial, antes de iniciar la clase, durante el desarrollo de la misma se irá tomando el pulso en los momentos planificados y se les irá explicando en cada momento qué objetivo persigue.

Evaluación: a partir de entrevistas a los participantes y la aplicación de la técnica del PNI.

Actividad # 2.3 Práctica.

Participarán los profesores, las enfermeras, los médicos y los adultos mayores de los tres círculos implicados.

Festival de las actividades físico- recreativas:

Implementación: se divulgará la fecha, hora, lugar y las actividades que se realizarán en el festival de actividades físico-recreativas, la participación es abierta, pero con protagonismo de los abuelos. Se les asignarán responsabilidades según sus posibilidades, entre ellas limpieza y embellecimiento del lugar escogido, entrega de los estímulos a los ganadores y participantes por categoría, trabajo de divulgación en las cuadras para la participación en el festival realizando el trabajo hombre a hombre. Los compañeros de salud garantizarán las medicinas y tomar la presión a cada abuelo. Entre las actividades que se realizarán se proponen las siguientes:

1. Competencias de dominó, ajedrez, damas y parchís.
2. Declamaciones.
3. Bailes tradicionales.
4. Poesía.

Evaluación: a partir de entrevistas a los participantes y la aplicación de la técnica del PNI.

Actividad # 3 Teórica

Participarán los profesores, los médicos y las enfermeras.

Tema: El calentamiento: una necesidad.

Objetivo. Dominar el concepto, característica y funciones del calentamiento. Incidencia en el organismo. Actividades que se usan como calentamiento.

Forma de desarrollo: conferencia taller.

Orientaciones metodológicas: dará una explicación de los aspectos ya definidos en el tema sobre el calentamiento utilizando diferentes medios.

Control de la presión arterial.

Charla educativa.

Evaluación: se hará a través de preguntas orales.

Actividad # 3.1 Práctica

Participarán el profesor, la enfermera, el médico y los adultos mayores en cada uno de los círculos implicados.

Tema. EL calentamiento: una necesidad.

Objetivo. Explicar en qué consiste el calentamiento y sus características.

Charla educativa: " Concepto y características del calentamiento."

En la clase se demostrará a través de una marcha suave.

La toma del pulso:

- en la parte inicial, antes y después del calentamiento.
- al finalizar la parte principal.
- en la parte final.

Implementación: se desarrollará la toma de la presión arterial y la charla educativa del tema por parte de la enfermera, durante el desarrollo del calentamiento por parte del profesor con una marcha suave, se irá tomando el pulso en los momentos planificados y se les irá recordando en cada momento qué objetivo persigue.

Evaluación: a partir de entrevistas a los participantes y la aplicación de la técnica del PNI.

Actividad # 3.2 Práctica.

Participarán el profesor, la enfermera, el médico y los adultos mayores en cada uno de los círculos implicados.

Tema: Funciones del calentamiento. Incidencia en el organismo. Actividades que se usan para el calentamiento.

Control de la presión arterial.

Charla educativa.

La enfermera dará una charla sobre la importancia del calentamiento y cómo el abuelo puede hacerlo todos los días antes de la realización de las actividades cotidianas, poniendo algunos ejemplos.

La toma del pulso:

- en la parte inicial, antes y después del calentamiento.

- al finalizar la parte principal.
- en la parte final.

Implementación: se iniciará con el control de la presión arterial y la charla educativa del tema por parte de la enfermera, durante el desarrollo del calentamiento por parte del profesor, con una marcha suave, se irá tomando el pulso en los momentos planificados y se les irá recordando en cada momento qué objetivo persigue.

El profesor irá con la ayuda de la enfermera detallando otros ejercicios que pueden ser utilizados, tales como: ejercicios de lubricación para todas las articulaciones, para todas las partes del cuerpo: flexiones y extensiones, movimientos circulares y torsiones, ejercicios con medios auxiliares (bastones, pañuelos, banderillas, pelotas, etc.) y cómo estos pueden ser utilizados antes de las actividades cotidianas.

Evaluación: a partir de entrevistas a los participantes y la aplicación de la técnica del PNI.

Actividad #3.3 Práctica.

Participarán el profesor, la enfermera, el médico y los adultos mayores de los tres círculos implicados.

Caminata hasta la plaza polifuncional.

Implementación: es necesaria la participación integrada de los profesores y del personal de salud, se realizará un conversatorio, sobre la salud, el ejercicio físico y su relación con el medio ambiente, por la importancia que reviste el mismo para el bienestar de las personas adultas. Debe crearse además un ambiente propicio donde los participantes se sientan incentivados y expresen sus opiniones sobre el tema tratado. Luego se iniciará la caminata haciendo un recorrido por las principales instituciones culturales hasta llegar a la plaza donde se resumirá el tema tratado con el lema “Actividad física es sinónimo de más vida.”

Evaluación: entrevistas a los participantes y la aplicación de la técnica del PNI.

Actividad # 4.1 Práctica.

Participarán el profesor, la enfermera, el médico y los adultos mayores en cada uno de los círculos implicados.

Tema: “La gimnasia del adulto mayor”

Objetivo. Explicar los diferentes tipos de actividades del programa de la gimnasia del adulto mayor.

Control de la presión arterial

La toma del pulso:

- en la parte inicial, antes y después del calentamiento.

- al finalizar la parte principal.
- en la parte final.
- Charla educativa.

Implementación: se realizará el control de la tensión arterial y la charla educativa explicando en qué consiste la gimnasia higiénica matutina que es la forma de ejercitación más accesible para las personas de edades media y madura que favorece el paso del sueño al estado activo.

Luego se toma el pulso antes de iniciar el calentamiento, cuando se esté desarrollando la parte principal en un terreno uniforme se realizará una marcha. Y se les irá explicando que puede realizarse en las mañanas y las últimas horas de la tarde y su influencia sobre todo el organismo.

Evaluación: entrevistas a los participantes y la aplicación de la técnica del PNI.

CONCLUSIONES

- La alternativa propuesta posibilita que se integre la labor de los profesionales de la salud y el profesional de la Cultura Física de la comunidad Centro a la atención de la actividad física del adulto mayor mejorando así la calidad de vida de los mismos.
- La valoración de los especialistas demostró que es factible de ser generalizada.
- En su aplicación se ha podido constatar cómo se mejora no solo la calidad de vida de los abuelos, sino las relaciones médico-enfermera-profesor de Cultura Física-familia, lo que eleva la calidad de vida de los adultos mayores y sus relaciones interpersonales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso R., A. (1991). *El profesional de la Cultura Física en el nivel de atención primaria. Revista Cubana de Medicina General Integral*. Enero - Marzo 1991.
- Álvarez T. (1995). *Participación de la familia en los cuidados paliativos del anciano*. Jatrela. Rev. Medica Universidad de la Habana: Editorial Ciencias Médicas Universitarias de Antiquia.
- Atlas Etnográfico de Cuba [CD-ROM]. Ciudad Habana: Centro de Estudios "Juan Marinello" [2005, 20 de noviembre].
- Artículo Mente sana en cuerpo sano durante la 3ra edad*. Publicado 13 de septiembre 2004 Disponible en w.alemanatemuco.cl/not/not/catnot040913.html
- Barros Díaz Oz. (2002). *Escenarios demográficos de la población de Cuba*. Período 2000 – 2050. La Habana: CEDEM.